

日	児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価:上段以上児 下段未満児					
	未満児	全 児	全 児	未満児	全 児	全 児	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんばく 質 g	脂質 g
1月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう	豚ヒシ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	398 514	24.7 24.9	17.4 17.2	1.2 0.9
2火	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クラッカー	牛肉 豆腐	牛乳 おやついりこ プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンアスパラ ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油	549 637	17.8 19.3	25.7 23.8	2.1 1.7
4木	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 ビスケット	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油 サラダ油	363 484	18.2 19.6	16.1 16.2	1.3 1
5金	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *豆腐 ドーナツ	牛乳 ウエハース	鶏ひき肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん キャベツ・スイートコーン	0-11ヶ月パン粉・片栗粉 スープの素 ホットケーキミックス	サラダ油	337 448	18.6 21.2	14.4 18.3	1.4 1.5
6土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	1.5 1.5
8月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふかしもち	牛乳 あられ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャベツ・片栗粉・酢 さつまいも	サラダ油 ごま油	406 523	19.3 20.4	16.2 16.5	1.2 1.1
9火	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー アスパラ	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	油	395 514	19.8 20.9	20	1.8 1.6
10水	パン	サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 サブレ	鮭 竹輪	牛乳 スライス	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	0-11ヶ月マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・醤油 みりん・クッキー	油 バター ごま	433 528	19.6 22.2	19.3 22.2	1.8 1.9
11木	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 せんべい	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸	米・こんにゃく・里芋 砂糖・醤油・強化ウエハース かりんとう	サラダ油	341 468	16.5 17.9	15.1 15.5	1.7 1.5
12金	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 クラッカー	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	20	15.7 15.8	2 1.7
13土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソースの素・サブレ	サラダ油 バター	449 463	13.7 15	17.7 18.9	2.1 2
15月	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 ビスケット	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	油 サラダ油	363 484	18.2 19.6	16.1 16.2	1.3 1
誕生 16火		森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ たまねぎのすまし汁・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	牛乳 カステラ	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	470 431	21.8 19.9	10.1 10.9	2 1.9
17水	ごはん	レバーとピーナツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 丸ボーロ	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき キャベツ・スイートコーン	米・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・キャベツ・酒 スープの素・醤油・かりんとう	ピーナツ サラダ油	360 484	16.4 18.1	15.5 15.9	1.4 1.2
18木	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 *豆腐 ドーナツ	牛乳 クラッカー	牛肉 豆腐	牛乳 スライス プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンアスパラ ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ホットケーキミックス	サラダ油	549 637	17.8 19.3	25.7 23.8	2.1 1.7
19金	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ウエハース	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん キャベツ・スイートコーン	0-11ヶ月パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	337 448	18.6 21.2	14.4 18.3	1.4 1.5
20土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	1.5 1.5
22月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう	豚ヒシ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	398 514	24.7 24.9	17.4 17.2	1.2 0.9
24水	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 クラッカー	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	20	15.7 15.8	2 1.7
25木	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー アスパラ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	油	395 514	19.8 20.9	20	1.8 1.6
26金	パン	サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 サブレ	鮭 竹輪	牛乳 スライス	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	0-11ヶ月マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・醤油 みりん・クッキー	油 バター ごま	433 528	19.6 22.2	19.3 22.2	1.8 1.9
27土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソースの素・サブレ	サラダ油 バター	449 463	13.7 15	17.7 18.9	2.1 2
29月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふかしもち	牛乳 あられ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャベツ・片栗粉・酢 さつまいも	サラダ油 ごま油	406 523	19.3 20.4	16.2 16.5	1.2 1.1
30火	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 せんべい	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにゃく・里芋 砂糖・醤油・強化ウエハース かりんとう	サラダ油	341 468	16.5 17.9	15.1 15.5	1.7 1.5

知ってほしい五つの味!



食べ物をお口に入れた時に感じる味は5種類あります。舌の先や奥の方で感じる味もあり、食べ物や料理の名前を覚えるきっかけになる味覚! 子どもの内に5つの味を覚えることで好き嫌いなくバランスの取れた食事を自然に味わうことができます。食事に興味をもち始める保育園生活でいくつの味を覚えられるかな?

【月平均栄養価】

	基準量	エネルギー	たんばく	脂質	カルシウム	鉄	食塩	ビタミン			
		Kcal	質 g	g	mg	mg	相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	408	18.7	17.3	311	1.9	1.6	374	0.33	0.46	23
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	503	20.1	18	344	1.8	1.5	334	0.32	0.49	19

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く